



## 【参考資料】

2014年5月  
レキットベンキナー・ジャパン株式会社

### 主婦の8割が不十分な手の洗い方で毎日キッチンに立っている！？ 手の洗い方による衛生面のリスクを、“おにぎり”をにぎって検証

不十分な手洗いで作ったおにぎりは、3時間後に雑菌が100万個以上に！  
その数、しっかり手を洗って作ったおにぎりの611倍！

レキットベンキナー・ジャパン株式会社(本社:東京都港区/代表取締役:ステファン・ガー)の60年以上の歴史を持つ殺菌・消毒の専門家 薬用せっけん「ミューズ」では、子どもたちを始め、家族全員をバイ菌から守るための手洗いをサポートしています。

「ミューズ」では、食中毒シーズンに向けて、食品の衛生管理の基本であるキッチンにおける手洗いを啓発することを目的として、2014年4月に主婦が料理前や料理中にどのような手洗いをしているか調べました。その結果、約8割の主婦が料理の前や料理中に、不十分な手洗いで済ませている可能性が高いことわかりました。

そこで、食品衛生管理の専門家の方も勧める「しっかりと手の洗い方」の重要性と不十分な手洗いのリスクを多くの方に知っていただくため、衛生微生物研究センターと徹底！手洗いラボの協力の下、手の洗い方によって、おにぎりに付着する雑菌数がどのくらい異なるのかを比較する実験を行いました。

#### ＜背景＞

#### 意外に多い家庭での食中毒。衛生管理の基本はしっかりと手を洗うこと！

気梅雨時期から夏季の間は、細菌の増殖に最適な高温多湿の環境となるため、細菌性食中毒の被害が増える季節です。細菌性食中毒の年間患者数のうち、およそ64.9%は6～9月に報告されています。食中毒事件といえば、飲食店のほか、宿泊施設や福祉施設、公共施設で発生しているイメージがありますが、食中毒事件の発生場所として飲食店に次いで2番目に多いのは家庭です。(厚生労働省「平成25年食中毒発生状況」)

これからの季節に家庭でも見直したいのが、キッチンでの衛生管理です。厚生労働省が作成した「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」の中では、6つのうちの5つのポイントで繰り返し「手を洗うこと」が奨励されています(※1)。それほど、食中毒の予防にとって「手洗い」は重要で基本なのです。

※1 参照:「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」 <http://www1.mhlw.go.jp/houdou/0903/h0331-1.html>

#### 料理前や料理中に、しっかり手を洗っていない主婦は8割以上！？

薬用せっけん「ミューズ」では、2014年4月に、20代から40代の主婦224名を対象としたキッチンでの手洗い実態に関するアンケート調査を実施したところ、8割以上の主婦は衛生的に十分な手洗いを行っていない可能性があることがわかりました。

調査結果では、81.3%の主婦が10秒以内の手洗いで済ませていました。また、42.9%の主婦にいたっては手を洗う際、ハンドソープやせっけんを使わず、水やお湯で済ませていました。そして、手を洗った後は、85.7%の主婦が普段キッチンでの手洗い後、手拭きのタオルで手を拭いていました。

## 衛生管理のプロが勧める 調理前・調理中の手洗い方法

こうした主婦の手洗いの実態について、衛生管理の世界基準である「HACCP(ハサップ)」方式で、自身の主催する料理教室で衛生指導を実施している、料理研究家の若宮寿子先生は、8割以上の主婦が、食中毒の原因となる細菌やウイルスの付着を防ぐには、不十分な手の洗い方をしてしていると指摘。衛生管理のための手洗い方法として、以下のようにアドバイスしています。

### ① 食中毒予防の三大原則『つけない、増やさない、そしてやっつける』 (※1)

食中毒予防の三大原則は『つけない、増やさない、そしてやっつける』です。調理中に食中毒菌で食品が汚染されないよう、基本となるのは食中毒の原因菌を「つけない」ための手洗いです。調理前はもちろんのこと、調理中もこまめに、しっかり手を洗うことが重要です。本格的な食中毒のシーズンに入る前に、しっかりと汚れやバイ菌を落とす衛生的な手洗いを習慣づけましょう。

※1 政府広報オンラインでも注意を呼びかている [http://www.gov-online.go.jp/featured/201106\\_02/contents/gensoku.html](http://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/contents/gensoku.html)

### ② 水やお湯だけではバイ菌は落ちません。殺菌力のあるハンドソープを使いましょう。

主婦の手洗いの実態調査の結果では、調理中に手を「水やお湯」洗いで済ませている方が4割弱いますが、それではバイ菌の多くは手に残ったままです。手を洗う際は、きちんとハンドソープを使い、よく泡立て、汚れやバイ菌をきちんと洗い落とすことが重要です。ハンドソープは殺菌力があり、泡タイプのもを選ぶと良いでしょう。

### ③ 手洗いは30秒以上時間をかけて、洗い残しやすいポイントを重点的に。

8割以上の方が、1回の手洗いの時間が10秒以内とのことですが、細部の汚れやバイ菌まで落とすことを心掛けましょう。手に付着している汚れやバイ菌をきちんと落とそうと思って、手の平のしわ、手の甲、指先・爪、指の間、親指や手首などの洗い残しやすい場所を意識しながら手を洗うと、最低30秒程度掛かります。

### ④ できるだけ汚れた場所を触らない“ノータッチな手洗い”がお勧め。

最後にお勧めするのが「できるだけ汚れた場所を触らない手洗い」です。私のキッチンスタジオでは、様々な場所をなるべく触らない“ノータッチな手洗い”を生徒のみなさんにお勧めしています。

例えば、調査結果で8割以上の方が使っている「手拭き用タオル」ですが、しっかりバイ菌や汚れが落とせていない手でタオルを使えば、タオルに汚れやバイ菌が付いている可能性もあります。そのような手拭き用タオルを共用で使い、何度も手を拭けば、かえって汚れやバイ菌を手に塗りつけているようなものです。手を洗った後に、キッチンペーパーなど使い捨てのもので手を拭くとよいでしょう。また、共有で使用するせっけんは、直接せっけんやボトルを触らなくてもよい自動で泡が出るタイプのハンドソープが衛生的で便利です。そして、手を洗った後は、手を拭いたキッチンペーパーなどを使って蛇口の栓を閉めると衛生的です。

#### 若宮寿子 (わかみや ひさこ) 先生

栄養士/米国 NSF HACCP9000 コーディネーター/ FCAJ 認定フードコーディネーター

若宮ヘルシークッキングスタジオ主宰。企業の栄養指導、給食管理を8年間行った後、若宮ヘルシー料理教室主宰。あらゆる世代に向け、健康と美しさをサポートするヘルシー料理を雑誌・テレビで紹介。さまざまな企業、ホテル・レストランのフードコンサルタント・メニュー提案にも携わるかたわら、国際的な食品衛生管理手法 HACCP に基づく衛生指導にも力を入れている。



※HACCPは1960年代に米国で宇宙食の安全性を確保するために開発された食品の衛生管理の手法。この方式は国連の国連食糧農業機関(FAO)と世界保健機構(WHO)の合同機関である食品規格(CODEX)委員会から発表され、各国にその採用を推奨している国際的に認められた基準です。

## 衛生管理の基本である手洗いを怠るとどうなるのか？ 手の洗い方の違いが作ったおにぎりの雑菌数に及ぼす影響を検証！

今回の調査で明らかになった主婦の手洗い実態を受け、ミューズでは、『徹底！手洗いラボ』と『衛生微生物研究センター』の協力の下、手の洗い方によって、衛生上どのような違いが出てくるのかを検証するため、手洗い後に素手でおにぎりを握って、おにぎりに付着した菌数を調べました。

今回の実験では、汚れやバイ菌を洗い落とすには不十分であると指摘されている、水のみで10秒程度の「ささっと手洗い」と、衛生管理の専門家が推奨する衛生的な「しっかり手洗い」(※1)による比較を行いました。

まず、キッチンにおける雑菌繁殖の温床の一つといわれている台ふきん(※2)を触り、雑菌が手に付着している状態で、それぞれの方法で手を洗い、素手でおにぎりを握りました。そして、握った直後のおにぎりの雑菌数と、夏場を想定した常温(25℃)で3時間置いたおにぎりの雑菌数を調べました。

※1: 「しっかり手洗い」は以下の4つのポイントを押さえた手洗い: ①ハンドソープを使う、②30秒時間をかけて手を洗う、③洗い残しやすいポイントに注意する、④できるだけ汚れた場所を触らない「ノータッチな手洗い」  
※毎日繰り返しキッチンで1週間使用し、雑菌が1億個以上に増殖した台ふきんを使用

### ▼ 比較した手洗い

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| ① 不十分な<br>ささっと手洗い     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 流水(水道水)のみ</li> <li>・ 手洗い時間: 3秒~10秒</li> </ul>  |
| ② 専門家が推奨する<br>しっかり手洗い | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ハンドソープを使用</li> <li>・ 手洗い時間: 30秒+すぎ(水道水)</li> <li>・ 洗いの残しやすいポイントを意識して手を洗う</li> <li>・ 手洗い前後に汚れた場所を触らない「ノータッチな手洗い」</li> </ul> |

### 《実験結果》

**水だけの不十分な手洗いで作ったおにぎりは、3時間後に雑菌数が100万個以上に！  
その数、ハンドソープでしっかり手を洗って作ったおにぎりの611倍！**

不十分な「ささっと手洗い」をして、素手でおにぎりを握ると、500個の雑菌がおにぎりに付着し、3時間後には1,100,000個にまで増殖しました。

一方の専門家が推奨する「しっかり手洗い」では、20個の雑菌がおにぎりに付着し、3時間後では1,800個でした。

「ささっと手洗い」と「しっかり手洗い」で菌数を比較すると、にぎった直後のおにぎりでは、「ささっと手洗い」は「しっかり手洗い」の25倍の雑菌がおにぎりに付着し、3時間後にはその差が611倍にもなりました。

手洗いの仕方	おにぎり1個あたりの雑菌数	
	握った直後	常温(25℃)で3時間後
<b>不十分な ささっと手洗い</b> <input type="checkbox"/> 流水(水道水)のみ <input type="checkbox"/> 手洗い時間: 3秒~10秒	<b>500個</b> 	<b>1,100,000個</b> 
<b>専門家が推奨する しっかり手洗い</b> <input type="checkbox"/> ハンドソープを使う <input type="checkbox"/> 手洗い時間: 30秒 <input type="checkbox"/> 洗い残しやすいポイントに注意する <input type="checkbox"/> できるだけ汚れた場所を触らない「ノータッチな手洗い」をする	<b>20個</b> 	<b>1,800個</b> 